العتبة العباسية المقدسة
العدد 81
خيرة
للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة
العدد (٨١) شوال /١٤٤٣هـ /آيار/ ٢٠٢٢م

١٨
القفز المظلي

٨
قلب ناري
Fireheart

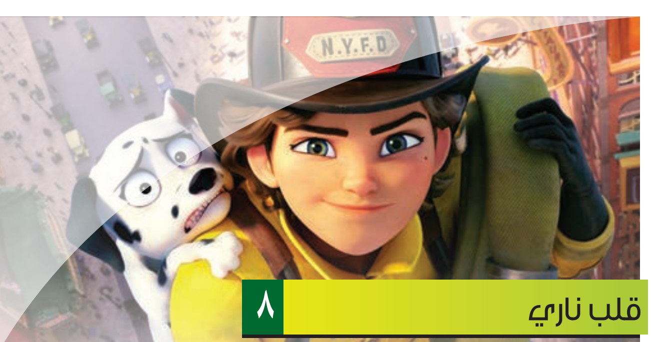
١١
اسم العلم





محتويات هذا العدد


الوقت كالسيف ٤



قلب ناري ٨


شيدو لاماسو ١٢


فن الرد بأدب ٢٠


فقدان التركيز ٣٢



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270

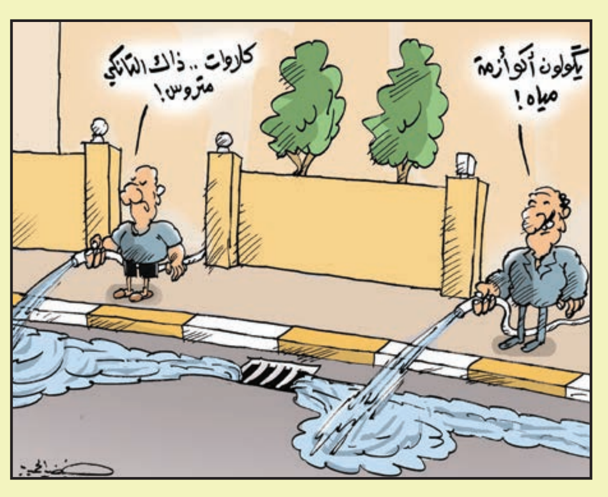
العتبة العباسية المقدسة

رئيس التحرير	علي البدري
مدير التحرير	أحمد الخالدي
هيأة التحرير	حيدر سعد العزاوي همام الموسوي
المشاركون	لبيب السعدي
رسوم	عباس راضي علي رستم
كاريكاتير	خضير الحميري عودة الفهداوي
التصميم والاخراج الفني	علي عوني
التدقيق اللغوي	مصطفى كامل محمود


دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834









فرحة النجاح

المجتهدون من الطلبة حريصون على اداء واجباتهم الدراسية، والتهيؤ للامتحان جيدا ليجيبوا عن الاسئلة التي توجه اليهم ويخرجوا بتقييم عالٍ، وبعد ظهور النتائج يفرح الذين كانت اجاباتهم صحيحة وحصلوا على مرتبة عالية، ويحزن الذين لم يدرسوا جيدا ولم يتهيؤوا لإداء الامتحان. ونحن كلنا بالفعل نخوض امتحاناً صعبا يحتاج منا لكثير من الجهد والتحضير، فنحن في هذه الدنيا نعيش حالة من الاختبار، قال تعالى: (أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون)، أي هل يظن الناس أن الله تعالى سيكتفي بادعائهم الإيمان ولا يختبر صدقهم من خلال أعمالهم الصالحة والتزامهم بأوامر الله تعالى واجتنابهم معاصيه. إذن نحن جميعا في اختبار وامتحان لا تظهر نتائجه الا يوم القيامة، وحينها سيفرح الذي نجح في امتحان الدنيا، (ويومئذٍ يفرح المؤمنون).

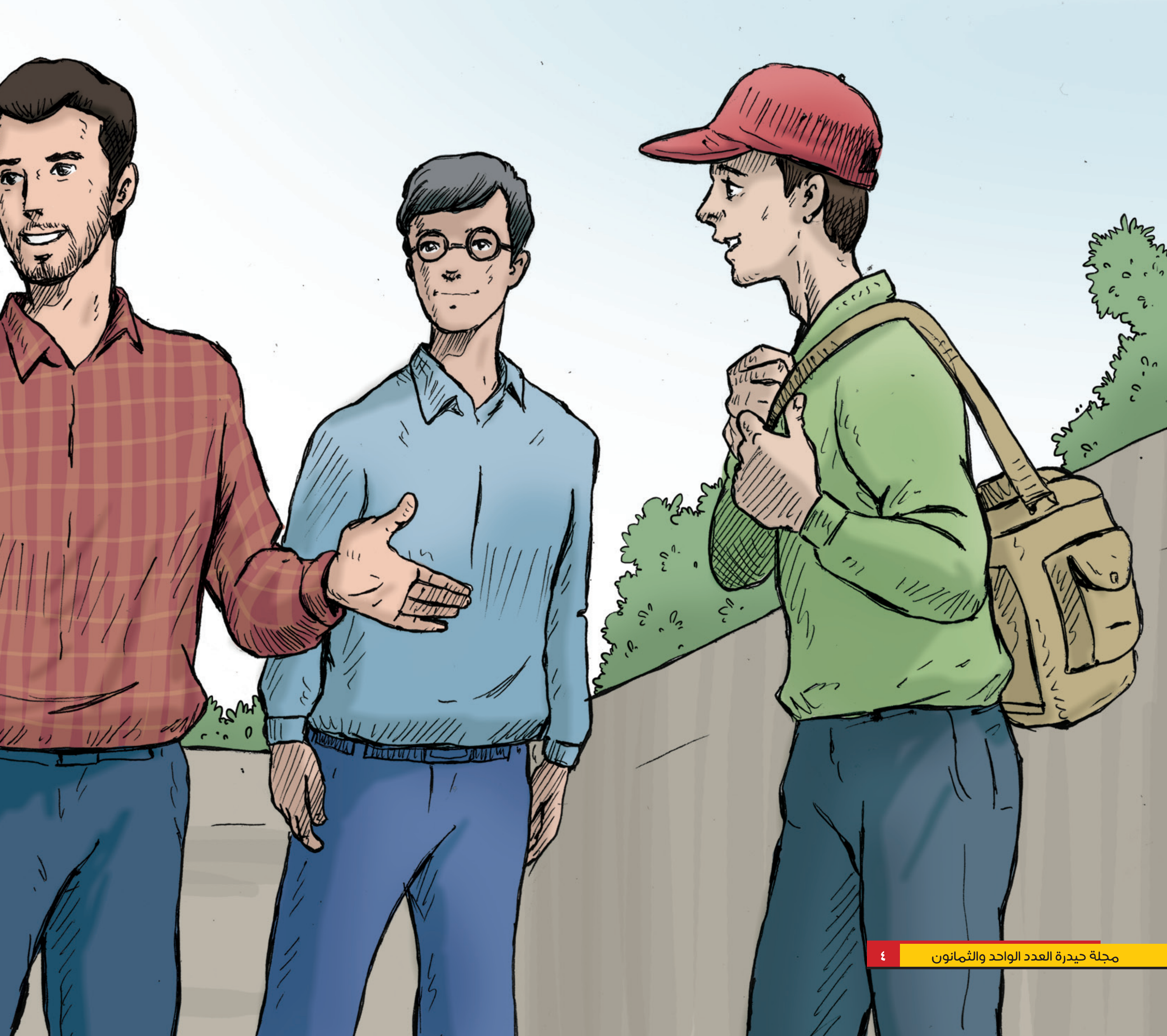
• مدير التحرير

الوقت كالسيف

قصة: أحمد الخالدي
رسوم: عباس راضي

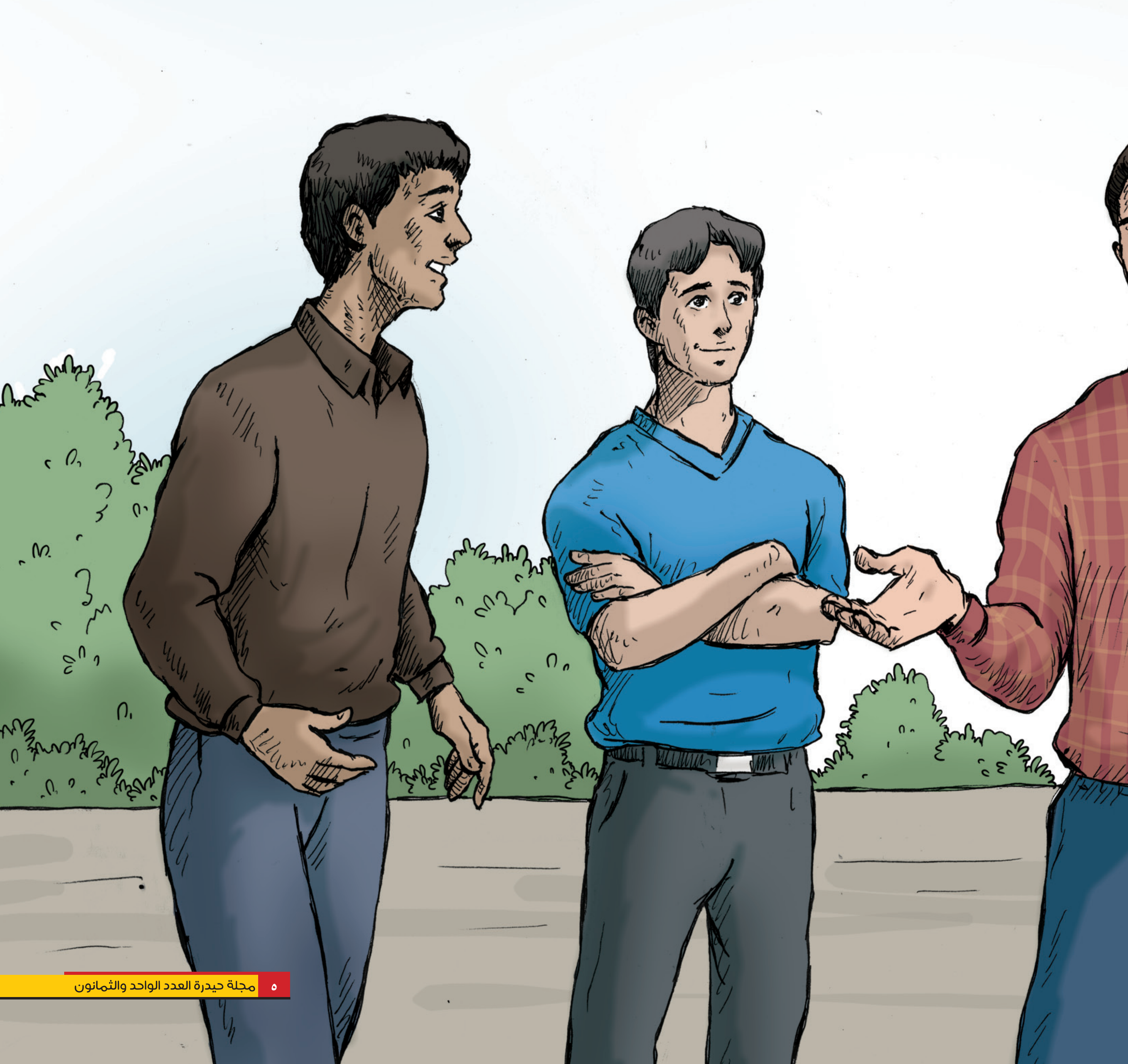
أنهى حيدر واصدقاؤه امتحانات الفصل الدراسي الثاني وكانوا قد اجتهدوا وذاكروا جيدا قبل اداء الامتحان مما جعل من إجاباتهم مرضية، و اجتمع حيدر وأصدقاؤه في الحديقة العامة التي تعودوا أن يجتمعوا فيها فبادر حيدر بسؤالهم: ها قد أقبلت العطلة الصيفية التي كنتم تنتظرونها فما هي خططكم لقضائها؟

قال عباس: أنا لدي بعض المشاريع التي أريد انجازها منها أني سوف أستمر بالعمل مع خالي في ورشة النجارة لكي أوفر بعض المال من أجل شراء بعض الاحتياجات للعام المقبل، وفي نفس الوقت سأنظم الى في الدورة القرآنية الصيفية التي ستنطلق بعد أيام لتعليم القراءة الصحيحة للقرآن وفي نفس الوقت سأحفظ أجزاءً من القرآن الكريم، وفي ذلك أجر وثواب وتقوية للغتي العربية واجتماع مع رفاق جدد، قال منذر: أما أنا فقد سجلت



فعلا اسمي في أحد النوادي الرياضية لأتعلم فنون ومهارات الدفاع عن النفس في دورة التايكواندو في النادي الموجود في الحي المجاور، وفي اوقات الفراغ سأشغل نفسي بقراءة بعض الكتب المفضلة لدي والتي أجلت قراءتها لحين اكمال الامتحانات، قال محمد: أما أنا فسوف أسجل اسمي في دورة لصيانة الهواتف الذكية وافتح محلا صغيرا استطيع من خلاله مساعدة والدي في مصاريف البيت.

قال حيدر: أحسنتم يا أصدقائي كل هذه المشاريع جيدة وتستحق الاهتمام، فلا بد من أن نفعل شيئا مفيداً في وقت الفراغ، فالوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك.





طابعة Print Brush XDR

لا يختلف اثنان على الدور الكبير الذي احدثه اختراع الطباعة بالنسبة للتطور العلمي والمعرفي الانساني مؤديا الى انتشار المعرفة على نطاق جغرافي واسع.

فعلى الرغم من ان الآلات الطباعية قد مرت بتطورات صناعية كبيرة منذ اختراعها والى الان الا انها لم تصل يوماً الى ما وصلت اليه حالياً، حيث توفرت في الاسواق العالمية من مدة زمنية قريبة طابعة صغيرة الحجم خفيفة الوزن، سهلة الاستخدام لا تحتاج الى صيانة ذات ميزات رائعة تسمى بـ (Print Brush XDR).

تتميز هذه الطابعة عن غيرها من الطابعات الاخرى بإمكانية طباعتها لأي شكل من الاشكال الصورية والنصية وبأحجام جيدة جداً وبدقة طباعية عالية جداً على اي سطح مهما كان نوعه سواء كان معدناً ام خشباً ام بلاستكا ام قماشا وبالوان مختلفة ، وذلك من خلال ربطها على الهاتف المحمول او الكمبيوتر والتحكم بها من خلال تطبيق خاص بها.



الرسام الصغير حيدر عدنان قحطان

من أجل تسليط الضوء على الطاقات الشبابية المبدعة، وتشجيع الفتيان على اكتشاف مواهبهم التقت مجلة حيدرة بالرسام الصغير حيدر عدنان قحطان الطالب في الصف الثالث المتوسط من مدينة كربلاء لتتعرف على موهبته المبكرة في الرسم.

مجلة حيدرة: متى اكتشفت موهبتك بالرسم؟

منذ كنت صغيرا وتحديدا في المرحلة الابتدائية كنت احب الرسم وكنت اصرف وقتا طويلا في رسم المناظر الطبيعية والشخصيات الكارتونية وقد لاحظ والداي اهتمامي بالرسم فشجعاني على ذلك وبدأ والدي بتحضير مواد الرسم من ورق والوان واقلام وغيرها.

مجلة حيدرة: كيف طورت موهبتك ؟

يعود الفضل في تطوير موهبتي الى والدي فقد كان يشجعني ويقول لي ان رسمي جميل وبدأ يحضر لي كراسات تعليم الرسم ويرشدني الى متابعة المنصات الخاصة بتعليم الرسم على الانترنيت، وبدأت اطبق كل ما قرأته في الكراسات والكتب التعليمية وكذلك ما اشاهده في الفيديوهات التعليمية والحمد لله تطورت موهبتي كثيراً.

مجلة حيدرة: هل دخلت دورات لتعليم الرسم؟

نعم لا بد لكل انسان من أن يتابع ويتعلم بشكل مستمر لأجل تطوير موهبته وقد دخلت في دورتين لتعليم الرسم افادتاني كثيرا واضافتا لمعلوماتي اموراً جديدة لم اكن اعرفها، فالتعلم بوجود الاستاذ يختلف كثيرا عن التعلم الذاتي.

مجلة حيدرة: هل شاركت في معارض للرسم وما طموحك للمستقبل؟

نعم شاركت في عدد من المعارض على مستوى المدرسة وعلى مستوى المحافظة واطمح ان أكون رساما معروفا واشارك في معارض دولية ان شاء الله.



قراءة: احمد الخالدي

قلب ناري Fireheart

هو فيلم رسوم متحركة كندي تم انتاجه عام ٢٠٢٢م ويصنف ضمن افلام المغامرة والكوميديا.

تتحدث قصة الفيلم عن الطفلة جورجيا البالغة من العمر ٥ سنوات والتي تقلد حركات رجال الاطفاء لحبها الشديد لهذه المهنة فقد كان ابوها (نولان) اطفائيا ماهرا قبل أن يترك عمل الاطفاء ويصير خياطاً، والسبب في ذلك يعود الى أنه لا يستطيع ممارسة مهنته السابقة ورعاية طفلته التي فقدت امها في نفس الوقت، وكان (نولان) يخاف على ابنته خوفا شديدا ولا يريدها أن تقلد حركات الاطفائيين لخطورتها ولوقوعها في كثير من المشاكل، وقد كانت (جورجيا) تحلم ان تكون اول فتاة تعمل في اطفاء الحرائق لكن اباها أخبرها انه لا يمكن لفتاة ان تعمل في هذا المجال لخطورته، ولأن القوانين في ذلك الوقت تمنع الفتيات من العمل في هذا المجال، وقد امتنعت (جورجيا) من التصريح بشغفها وحلمها الا انها ظلت تتدرب على مهارات اللياقة البدنية لمدة عشر سنوات فوق سطح المنزل دون أن يشعر بها والدها، وفي يوم من الايام وقد اصبح عمر جورجيا ١٥ عاما جاء عمدة البلدة واخبر والدها بأن حرائق غريبة حدثت وبسببها اختفى معظم رجال الاطفاء وطلب منه ان يعود لمهنته ويحقق في هذه الحوادث، ورفض (نولان) الامر بالبداية لكنه وافق اخيرا لأن الامر خطير جدا وتتوقف



عليه سلامة المدينة كلها، وكانت (جورجيا) مختبئة في مكان قريب وسمعت هذا الحديث، وتنكرت (جورجيا) بزي شاب وذهبت لتنضم الى فريق والدها ووافق والدها لعدم وجود متطوعين غيرها، وبعد التحقيق في اسباب الحرائق يتعرض (نولان) وفريقه المكون من شابين وابنته المتنكرة بزي شاب الى مشاكل عديدة وفي النهاية يتمكن الفريق من الوصول الى مسبب الحرائق وتكشف (جورجيا) تنكرها امام والدها لتثبت له ان الذي يحلم بشيء ويصر على تحقيقه يمكنه الوصول اليه.

الدروس المستفادة من الفيلم:

ــ ان هناك مهناً وتخصصات قد لا نلتفت اليها لكنها مهمة جدا للحفاظ على حياتنا ومنها مهنة اطفاء الحرائق.

ــ ان الوالدين مستعدان لبذل كل شيء من اجل المحافظة على ابنائهم وعدم تعريضهم لأي مكروه وهذا الامر يجب أن يكون موضع تقدير واعتزاز من قبل الابناء.

ــ الوصول الى الهدف وتحقيق الحلم يحتاج الى صبر وجهد واغتنام للفرص وهذا ما فعلته جورجيا حين بدأت منذ صغرها بالتدريب البدني.

ــ رغم الدروس الايجابية في الفيلم الا ان فيه درسا سلبيا، وهو عدم طاعة جورجيا والدها، وقيامها بأفعال دون علم والدها وكذبها عليه وقد كان بإمكانها ان تقنع والدها بأن تنضم الى فريقه بدلا من الكذب عليه.

الإيكيغاي

الاسلوب الياباني لتحقيق السعادة

هو مصطلح مأخوذ من اللغة اليابانية يعكس أحد المفاهيم الانسانية المهمة والذي يعبر عن (سبب وجودك) أو (هدفك في الحياة) وهذا يعني ماهية الاسباب والدوافع التي تجعلك تريد البقاء على قيد الحياة وتتمثل بالقيمة الحقيقية لحياة الانسان وكيف يمكن للإنسان أن يجعل حياته لها قيمة تستحق العيش من اجلها.

وهو أحد المفاهيم الفردية التي تشير الى حالة الرضا وما هو الاسلوب الامثل الذي يمكننا من الوصول اليه، وينبغي للفرد أن يكون متصالحا مع ذاته



ويعبر عنها بصدق وعفوية تامتين وتكون الانشطة التي يمارسها غير مفروضة عليه لذا فهو يمارس تلك الانشطة عن رضا وطيب خاطر.وفي الفلسفة اليابانية نجد عدة معانٍ لهذا المصطلح أهمها هو (السبب الذي يجعلنا نعيش) ويشير المصطلح للظروف العقلية والروحية التي يشعر الأفراد خلالها بأن حياتهم ذات قيمة.

إن الاشخاص الذين يصلون الى حالة الرضا الناتجة عن الايكيغاي ينخفض لديهم مستوى التوتر ويرافق ذلك شعور عام بالصحة الجيدة ويرتبط هذا الشعور بطول العمر لدى اليابانيين.

ومن صفات الافراد الذين يطبقون تقنيات الايكيغاي أنهم يقومون بعملهم بحب ويكون عملهم ذا قيمة وفائدة للمجتمع والعالم ويكونون بارعين في أعمالهم التي تدرّ عليهم فوائد مادية ومعنوية وليس شرطاً أن تكون تلك الفوائد أموالا كثيرة، وإنما هي فوائد تجعلهم يشعرون بأن لعملهم قيمة.

وهناك الكثير من الكتب والمقالات التي تم تأليفها في الآيكيغاي لمن يريد الاستفادة من تقنياتها.

اسم العلم

الحلقة الثانية

العلم المركب ينقسم الى : (اضافي ومزجي واسنادي).
العلم المركب الاضافي مثل: عبد الله، ابو طالب، ابن عباس.
العلم المركب المزجي مثل: سيبويه، بعلبك، حضرموت.
العلم الاسنادي، وهو المنقول عن جملة تحتوي على فعل وفاعل، أو فعل وفاعل ومفعول به،

مثل (تأبط شراً، وهو اسم شاعر عربي) أو (شاب قرناها، وهو اسم لقبيلة).

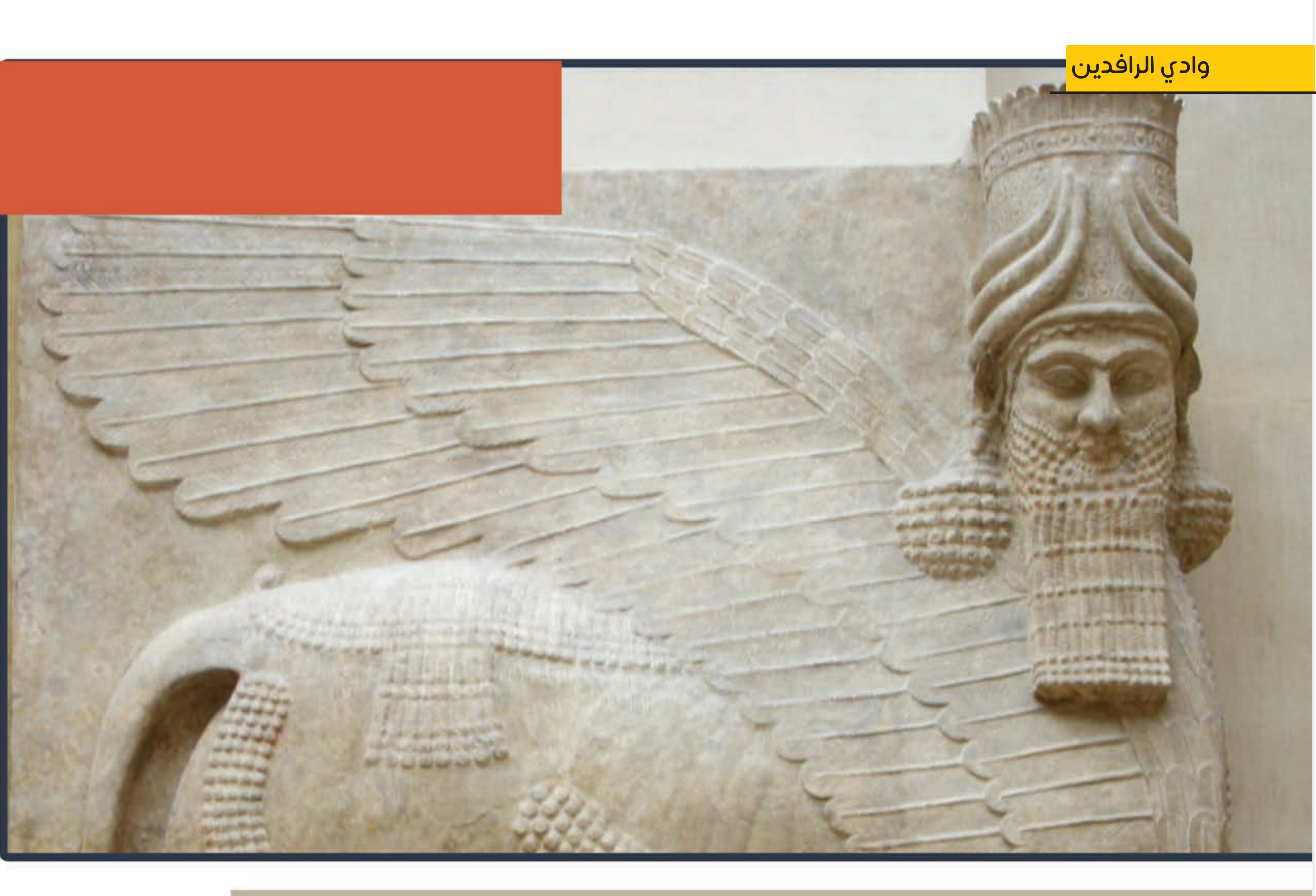
وينقسم اسم العلم الى اقسام ثلاثة أخرى هي: (الاسم، اللقب، والكنية).

والاسم: هو ما عرفناه سابقا، أما اللقب فهو النسبة الى عشيرة أو مهنة أو صفة ممدوحة أو مذمومة، مثل: (الطائي، للمنتسب لقبيلة طي)، و(الحداد، للمنتسب لمهنة الحدادة)، (المليح، لمن يتصف بالملاحة)، وقد تأتي الصفة لتشعرنا بالرفعة أو الوضاعة مثل: (زين العابدين، لوصف الرفعة) أو (أنف الناقة، لوصف الوضاعة).

الكنية: وهو العلم المركب من (أب) ومضاف اليه، أو (أم) ومضاف اليه، مثل: (أبي الحسن، أم كلثوم).

العلم الجنسي: وهو المختص بالأجناس المختلفة، أي استعمال اسم يطلق على كل فرد من أفراد ذلك الجنس، مثل: أسامة ويطلق على الاسد ، وثعالة ويطلق على الثعلب، وأبي جعدة ويطلق على الذئب، وأم عريط ويطلق على العقرب.

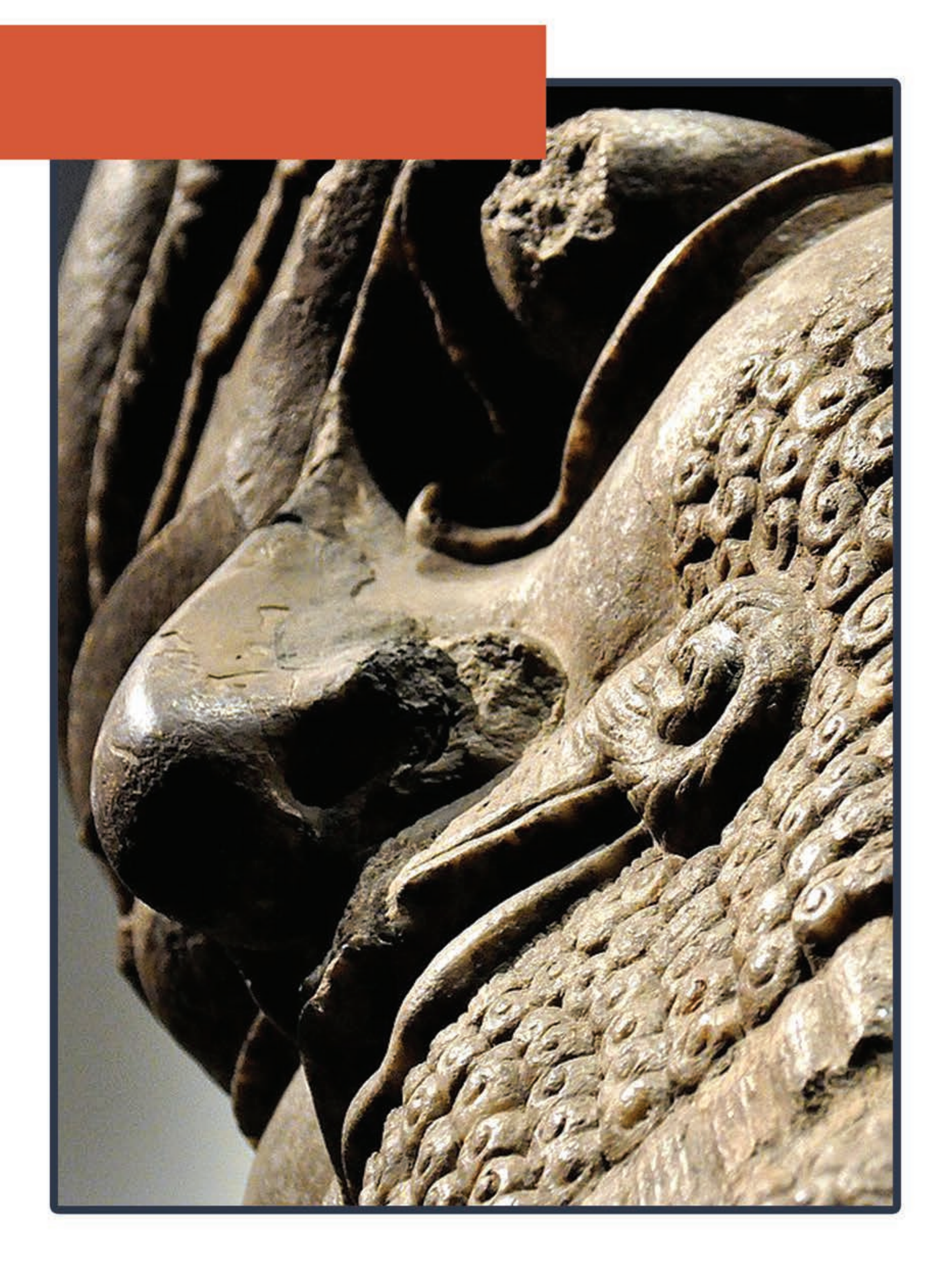




شيدو لاماسو
الثور المجنح

إعداد: حيدر العزاوي

لا يخفى على القارئ الكريم ان لحضارات وادي الرافدين الريادة العظمى لما تحتويه من ارث ذي قيمة تاريخية وانسانية عظيمة، حيث وجدت بعثات التنقيب المختلفة كماً هائلاً من الاثار القيمة التي تعود الى عصر تلك الحضارات والتي بفضلها تم اعادة كتابة التاريخ البشري.
سنسلط الضوء في هذا العدد على أحد اثمن الاثار المكتشفة واكثرها شهرة على الاطلاق والمتمثلة بـ(شيدو لاماسو) أو "الثور المجنح".
يمكن ان نعرف (لاماسو) بأنه تمثال ضخم الحجم يبلغ طوله ٤ امتار ونصف ويبلغ وزنه قرابة الـ ٣٠ طناً منحوت من حجر صلب وفرد من زوج لاماسو عثر عليه وهو يقف بكامل هيبته حارساً على احدى ابواب سور قصر(دور شروكين) عاصمة الامبراطورية الحديثة للملك الاشوري (سرجون الثاني).

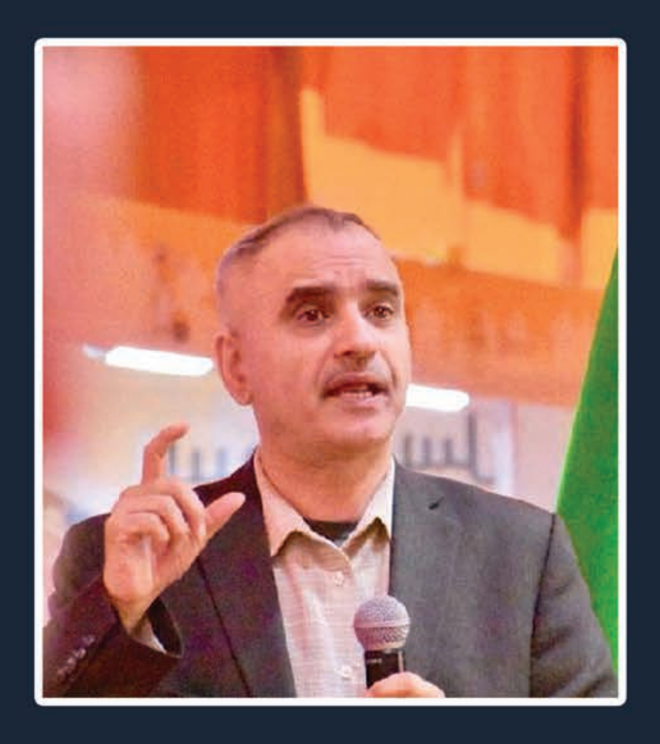


الشكل التفصيلي لـ (لاماسو) كان يعتمد على تركيبة رباعية، حيث ان الرأس على شكل انسان وهو يرمز الى الحكمة اما الجسم فهو خليط ما بين جسم الاسد واقدام الثور التي ترمز للقوة وأجنحة النسر التي ترمز للسمو والمجد. تماثيل عديدة لـ (لاماسو) عثر عليها في اماكن مختلفة من نفوذ الدولة الاشورية والتي كان الاعتقاد السائد حينها بأن لاماسو يمتلك قوة سحرية وروحية تحمي القصور والمعابد والمدن من القوة الشريرة والشياطين، لذلك نجدها بكثرة موجودة على بوابات الاسوار والقصور.

يا صاحب القبة الخضراء

للشاعر نوري سراج الوائلي

مهلاً أراك بليغ الشعر تحْتشدُ
لوصفِ كون بنَى أوصافَه الصَمدُ
لن توفيَ الدهرَ من أوْصافه صِفةً
ولو لغات الورى جمعاً لك المَددُ
فردٌ من الخلقِ لم يُولدْ له كفُؤٌ
ولا النساءُ شبيها بعدهُ تَلدُ
اضحتْ مناقبه من قبلِ مبعثه
للعالمين سِراجاً دام يتّقدُ
له فمٌ من كلام اللّه منْطقه
وَحْياً تجلّى إليه الحرْفُ والعددُ
في ذاتهِ رحمةٌ من وسعِها وسعتْ
كلّ العبادِ وفيها الصفحُ منعقدُ
اختاره اللّه نوراً يُستنار به
وقدوةً لعلوّ النفسِ تُستندُ
هو الكمالُ إذا قيسَ الكمال به
فكيف ذاك العلا يسعى به جسدُ
كالوالدين حنونٌ كلّه كرمٌ
للمؤمنين وحصنٌ ما له بددُ



يخاطب الشاعر بلغاء الشعراء الذين حشدوا قصائدهم لوصف النبي الاكرم (صلى اللّه عليه وآله) فيقول انكم لن تستطيعوا أن توفوا وصفه ولو تيسرت لكم كل لغات العالم فهو الإنسان الكامل الذي لم يولد له كفؤ ولن تلد النساء له شبيها، الذي سبقت مناقبه الى الظهور قبل ان يبعث نبياً، أما بعد بعثته فقد كان منطقه القرآن وذاته الرحمة التي وسعت الخلق بالصفح والهداية فهو النور الذي جعله اللّه للناس هدى والقدوة للناس أجمعين؛ لأنه الانسان الذي حاز الكمال الانساني فصار للمؤمنين كالوالد الحنون، الذي يتعهدهم بالتربية والحماية.



قراءة: احمد الخالدي

كتاب الاسلوب الاقوى والالطف في التغيير

تأليف: نايف عبد الرحمن الزريق

من حين لآخر يحتاج الانسان الى من يذكره، ومن حين لآخر يحتاج الى من يحفزه، فالحياة تسير حسب الظاهر نحو الأسوأ ونحن معها سائرون، لكن رغم ذلك هناك فسحة الأمل التي إن فقدناها فقدنا كل معنىً للحياة، والتحفيز والتذكير قد يأتيان من شخص مقرب أخ أو صديق أو أستاذ قدير، وقد يأتيان من كتاب، هو هذا الكتاب الذي بين ايدينا والذي جمع بين دفتيه أروع القصص التحفيزية لتغيير حياتنا للأفضل.

وقد تضمنت القصص التي ينقلها الكتاب على مواعظ وعبر ونصائح واشارات لأولئك الذين يبحثون عن شرارة نور تدلهم على الاتجاه الصحيح، وقد استخدم المؤلف الاسلوب السهل الممتنع في حكاية تلك القصص واشار الى الدروس المستفادة منها بطريقة ذكية وحاذقة تمكن كل شخص من فهم المغزى من الحكمة او العبرة التي تضمنتها الحكاية او القصة.

واخيرا وليس آخرا الكتاب غني بمحتواه فلا تتأخروا في قراءته، وبإمكانكم تحميله من الانترنيت من خلال البحث عن اسم الكتاب في مكتبة (نور) على الشبكة العنكبوتية، أو شراءه بنسخته الورقية.

كلية اللغات

هل حلمت يوماً بان تتكلم بأكثر من لغة؟ هل رغبت يوماً بمشاهدة أفلام او مسلسلات اجنبية والاستمتاع بها دونما اللجوء الى الترجمة؟ كل هذه الامنيات واكثر ستكون ممكنة التحقق لك، فكلية اللغات هي خيارك الامثل لذلك.

نبذة مختصرة

تعد كلية الفنون في جامعة بغداد هي الاولى على مستوى العراق في هذا التخصص؛ حيث انها في بداية الامر كانت عبارة عن معهد يسمى بمعهد اللغات والذي تأسس في سنة ١٩٥٨م تكون الدراسة به لمدة ثلاث سنوات يُمنح الخريجون بعدها شهادة دبلوم عالٍ، ثم انظم معهد اللغات الى كلية الآداب ليصبح قسماً تابعاً لها، وذلك في عام ١٩٧٠م ليتطور الامر فيما بعد لتصبح كلية اللغات كلية مستقلة بحد ذاتها في العام ١٩٨٧م،



لتضم كلاً من الاقسام الاتية : (قسم اللغة الانجليزية – قسم اللغة الالمانية – قسم اللغة الروسية – قسم اللغة التركية – قسم اللغة العبرية – قسم اللغة الفرنسية – قسم اللغة الاسبانية – قسم اللغة الايطالية – قسم اللغة الفارسية – قسم اللغة الكردية).

ماذا يمكن لخريجي كلية اللغات العمل بعد التخرج ؟

ــ يمكن لخرجي كلية اللغات العمل في مجال التعليم أساتذةً تربويين او العمل محاضرين واساتذة جامعيين بعد اكمالهم الدراسات العليا.

ــ لما يمتلكونه من ثقافة واسعة وامكانات كبيرة في اللغة، يمكنهم العمل مترجمين لكافة المواضيع.

ــ العمل في المجال السياحي بصفة مرشد سياحي ثقافي لبعض البعثات الاجنبية التي تزور البلد او العمل داخل المتاحف والفنادق وغيرها من المرافق السياحية.

ــ العمل في المجال الدبلوماسي بصفة موظفين داخل السفارات الاجنبية والمؤتمرات والمهرجانات الدولية المختلفة.





رياضة القفز المظلي

تعتبر هذه الرياضة احدى أشهر الرياضات الهوائية والتي تمت ممارستها لأول مرة في عام ١٧٩٧م، وذلك من خلال الركوب داخل منطاد الهواء الساخن ومن ثم القفز بالاعتماد على الجاذبية الارضية والمظلة فقط، ليتم اعتماد هذه الرياضة كرياضة رسمية في عام ١٩٥٢م.

لهذه الرياضة انواع مختلفة تختلف باختلاف طريقة ممارستها ومن اهمها ما يلي:

ـــ القفز المظلي القياسي: يعتبر هذا النوع ترفيهيا يُمكّن الشخص من الاستمتاع بتجربة القفز الحر وسط المشاهد الخلابة التي تتم مشاهدتها من ارتفاعات شاهقة.

ـــ القفز باستخدام مظلة خاصة: يعتمد هذا النوع على استخدام بدلة تتم خياطتها بشكل خاص تساعد في مقاومة الجاذبية الارضية وحمل الشخص اطول فترة ممكنة في الجو باستخدام ضغط الهواء بصورة افقية ثم يستخدم المظلي فيما بعد مظلته للهبوط.

ـــ القفز التصويري: يعتمد هذا النوع على تثبيت كاميرا خاصة توضع على سطح الخوذة لتصوير المشاهد الجوية للأرض وعادة ما يستخدم هذا النوع من التصوير في المواضيع الاعلانية.

وهناك العديد من الانواع الاخرى لهذه الرياضة وهي (القفز الترادفي – القفز التشكيلي – القفز الحر – قفزة الخط الثابت وغيرها).

الزعفران

أحد أغلى الاعشاب بالعالم واكثرها ندرة والتي تحتاج الى عناية خاصة لزراعتها واهتمام طوال ايام السنة، بحيث تحتاج للحصول على غرام واحد مجفف من الزعفران الى قطف حوالي ١٥٠ زهرة، رغم ان هذا المنتج يباع الغرام الواحد منه لقاء مبالغ عالية، الا انه يلاقي مقبولية كبيرة من الناس لفوائده الصحية العديدة ومنها:

١- الحماية من اضطرابات الجهاز العصبي: حيث يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في الحماية من اضطرابات الجهاز العصبي.

٢- مضاد للاكتئاب: يساعد الزعفران في الوقاية من الاكتئاب والحالات المزاجية المضطربة.

٣- يحفز تناول الزعفران على فقدان الوزن وتقليل الشهية.

٤- يساعد في محاربة مشاكل اضطرابات النوم.

٥- يقي من المشاكل الصحية المزمنة كأمراض القلب والسرطان.

٦- يستخدم في علاج بعض المشاكل الصحية الخاصة بالجلد كالصدفية.





إعداد:أحمد الخالدي

فن الردّ بأدب



انتشر في الأونة الاخيرة على مواقع التواصل الاجتماعي ما يصطلح عليه بـ (فن الرد) وهو أبعد ما يكون عن الفن، وأبعد ما يكون عن أدب الحوار، وأقرب ما يكون الى التكبر والغرور والاستخفاف بالآخرين؛ ولأن الحوار والتواصل مع الآخرين يحتاج الى مهارات خاصة، آثرنا أن نكتب عن فنون الرد المؤدب والمهذب الذي يجعلك تتخلص من المواقف المحرجة وتبقي على علاقاتك الطيبة بالآخرين دون أن تستخف بعقولهم أو تقلل من احترامهم.

إن الرد المهذب هو فن من فنون التواصل يجب على كل شخص أن يتقنه فالردود الجارحة تجعل الناس تكره اسلوبك ولا تحب التعامل معك فالناس كلهم يحبون الشخص المهذب ولا يحترمون الشخص المستفز الذي لا يحترم الآخرين؛ لذلك سنعرض بعض الأمور التي تجعل من ردودك مؤدبة ومهذبة، وفي نفس الوقت تخلصك من المواقف المحرجة، وهي ما يأتي.

١ ــ ثقف نفسك: ان الانسان المثقف هو الذي يقرأ كثيرا ويتفاعل مع ما يقرأ وهذا بدوره سيمنح الشخص قاموسا لغوياً ثرياً يجعله يختار الالفاظ المناسبة في الوقت المناسب، وكذلك يمكنه استخدام اسلوب

التورية في المواقف التي يحتاج فيها أن يقول كلاماً يحتمل أكثر من تفسير ليتخلص من ذنب الكذب، وفي نفس الوقت يتخلص من الموقف المحرج، والمثقف هو من يعرف أن يتعامل مع الظروف المختلفة بما يتناسب معها فالثقافة هي نوع من الذكاء الاجتماعي، يجعل الانسان قادرا على فهم المواقف أو الاشخاص بشكل جيد واختيار الطريقة المناسبة للتعامل معهما.

٢ ـــ الاستماع الى الطرف الآخر: أن فهم ما يريد الطرف الآخر وعدم مقاطعته والاهتمام الجدي بما يقول، هو نوع من أدب الاستماع، وهو مقدمة جيدة لاختيار الرد المناسب لما يقوله الشخص الآخر.

٣ ـــ التمهل في الرد: يجب ألا نتسرع في الرد و أن نعطي أنفسنا الفرصة في الاستجابة للكلام الموجه لنا، فالتسرع قد يجعلنا نردُّ بردٍّ غير لائق.

٤ ـــ لا تنوي إحراج الآخر: إن التفكير في أن نؤذي الآخرين بكلماتنا هو نوع من سوء السريرة التي نهانا ديننا عنه؛ لذا من الواجب تبادل أطراف الحديث مع أي شخص كان دون أن تضمر في نفسك إنك تقصد إهانته أو جرحه بكلامك، وحاول أن تختار الالفاظ المهذبة التي ليس فيها إساءة مباشرة للطرف الآخر، وفي نفس الوقت تخرجك من حالة الاحراج، والمهم أن تتعامل بأخلاقك أنت لا بأخلاق السيئين من الناس.

٥ ـــ الهدوء: حين ترد على شخص أحرجك بكلامه حاول أن تكون هادئاً وهذا سيجعلك لا تفقد سيطرتك على أقوالك ويجعل الطرف المسيء في حالة من حالتين إما أن يخجل من تصرفه ويعتذر لك، أو أن يفقد سيطرته على سلوكه ويتلفظ بكلمات جارحة أخرى، ويترتب على ذلك أن الناس المحيطين بكما سيصيرون في صفك ضد الشخص المسيء لك.



الزهد

تأتي كلمة الزهد دائما لتصف المؤمنين المتقين، وهي صفة مهمة لكل من ابتغى وجه الله تعالى ورغب بثواب الآخرة ولم تغرّه الدنيا بزخرفها وزينتها ومتاعها، والزاهد هو ذلك الشخص الذي ارتاح من عناء الطلب واكتفى بالقدر القليل من المؤونة التي توصله الى طاعة الله تعالى وتأدية حقه.

وقد جاء في معاجم اللغة شرح هذه اللفظة (الزهد) وهي المصدر من الفعل الثلاثي (زَهدَ) زهدَ في الشَّيء: أعرض عنه وتركه مخافة الحساب أو العقاب، لاحتقاره أو قلّته أو التَّحرُّج منه، وزَهدَ في الدنيا: ترك حلالها مخافةَ حسابِه، وترك حرامها مَخَافة عقابه، وزهد عن الشيء أوفيه: أي مال عنه.

وقد سئل الامام الصادق (عليه السلام) عن الزاهد في الدنيا فقال: (الذي يترك حلالها مخافة حسابه ويترك حرامها مخافة عقابه)، وهذا لا يعني ان الانسان الزاهد منقطع عن الدنيا تماما وتارك للتكسب الحلال والانفاق والتوسعة على العيال، ولكن معناه أن لا يطلب الانسان ما لا يزيده طاعة لله تعالى، وانما يطلب ما يجعله غير محتاج لما في ايدي الناس.

والزهد كما يعرّفه أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) بقوله: (الزهد كله بين كلمتين من القرآن، قال سبحانه: (لكيلا لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم)، ومن لم يأسَ على الماضي ولم يفرح بالآتي فقد أخذ الزهد بطرفيه.





الزهايمر

البعض منا قد سمع او شاهد اشخاصاً مصابين بمرض فقدان الذاكرة وكيف انهم يعانون من تذكر الاسماء والاشخاص وربما البعض منهم يفشل بتذكر الاشياء المستخدمة يومياً وطريقة التعامل معها، فكيف لمثل هؤلاء الاشخاص الوصول الى هذه الحالة الصحية الصعبة وما مسبباتها وكيف يحدث ذلك ؟
الزهايمر مرض اشبه ما يمكن وصفه بأنه اضطراب عصبي يصيب العديد من (كبار السن) حول العالم تتسبب به عدة عوامل اساسية لعل ابرزها هو وجود بروتينات في الدماغ لا تؤدي عملها بالشكل الصحيح وتؤثر على عمل الخلايا العصبية وطريقة ايصالها الإيعازات المختلفة، اضافة الى عوامل اخرى بيئية و وراثية تساعد في الاصابة بمرض الزهايمر الذي يؤدي في نهاية المطاف الى إصابة الجزء المسؤول عن الذاكرة وموت الخلايا العصبية فيه وبالتالي ضمور الدماغ وتضاؤل حجمه وادائه الطبيعي، لا يوجد علاج فعال لهذا المرض وانما فقط عدد من العقاقير الدوائية التي تحول دون الاسراع بتفاقم الحالة الصحية للشخص المصاب بهذا الداء.



إعداد: احمد الخالدي



إمبراطورية سامسونج

وقصة نجاح مؤسسها

بيونغ شول لي

ليس عسيرا علينا اليوم معرفة القصص التي تجري في العالم الذي أصبح كما يصفه البعض (قرية صغيرة) بفضل التكنلوجيا التي تطورت خلال العقدين الماضيين تطورا كبيرا ومتسارعا فاق حدّ الوصف، ومن بين تلك القصص قصة (إمبراطورية سامسونج) ونجاحها الذي اجتاح العالم.

بداية القصة :-

في مدينة (ريونج) التايلنلدية ولد (بيونغ شول لي) عام ١٩١٠ وفي شبابه انتقل للدراسة في جامعة طوكيو، ولكنه لم يُكمل الدراسة؛ بسبب وفاة والده، فعاد إلى موطنه وافتتح متجرا للأرز، وظل فترة في هذه التجارة رغم إن طموحه لم يكن في هذا العمل، وبعد فترة قصيرة جمع (بيونغ) أمواله التي كسبها من تجارة الأرز وافتتح متجراً لتجارة الأجهزة الإلكترونية،



وأسمى ذلك المتجر (سامسونج) وتعني النجوم الثلاثة، وقد أسماها (بيونغ) بهذا الاسم للإشارة الى المبادئ الثلاثة وهي (القوة، الاستمرار، التفاؤل). واستطاع (بيونغ) أن يحقق رواجا كبيرا لتجارته الجديدة بسبب الطرق المبتكرة التي استخدمها في الترويج، فقد قام (بيونغ) بعمل عروض تسهّل عملية الدفع، ووضع بعض البنود التي تضمن حق المستهلكين بعد البيع، وانتشرت منتجات سامسونج في جميع أنحاء العالم، وحققت ارباحاً كبيرة، وصارت شركة سامسونج من أهم الشركات على مستوى العالم. وقد كانت منتجات شركة (سامسونج) في أول الأمر هي الأجهزة الكهربائية، كأجهزة التلفاز، والغسالات، والثلاجات، والمكيفات وغيرها. ثم قام بإنشاء شركة أخرى وذلك بالمساهمة مع شركة (إن إي سي) اليابانية لصناعة الأجهزة السمعية البصرية، ثم توسعت الشركة بعد ذلك بطريقة كبيرة، وفي عام ١٩٨٨م قامت سامسونج بإطلاق أول هاتف نقال لها، وانطلقت سامسونج بشكل سريع وكبير في تلك الصناعة، وتميزت بهواتفها النقالة، وبقيت (سامسونج) محافظة على شعارها منذ أن انطلقت وهو البقاء بقوة، وتوسعت الشركة بشكل كبير الى درجة أن مدناً أنشئت في كوريا تسمى مدن سامسونج الرقمية، ولم يقتصر نشاط الشركة على الاجهزة الالكترونية فقد دخلت شركة سامسونج الى قطاع الصناعات الثقيلة مثل تصنيع السفن والسيارات، وفي قطاع الانشاءات الهندسية، حيث قامت سامسونج ببناء أكبر المباني في العالم ومنها برج خليفة بالإمارات. وهناك مجالات صناعية كثيرة اهتمت بها شركة سامسونج غيرما ذكرناه.

الدروس المستفادة من هذه القصة:

ــ إن الانسان اذا أحب عملاً نجح فيه وأبدع، أما اذا لم يكن يحب عمله فإنه سيكتفي بما يحصل عليه من روتينه اليومي الذي يسميه عملاً، ولو بقي (بيونغ شول لي) على عمله في بيع الأرز لما رأينا كل هذا الجمال والتكنلوجيا المتطورة في هواتف سامسونج الذكية.

ــ من أهم أسباب النجاح توفير الامان للمستهلك وتوفير السلع التي يحتاجها بالفعل وهذا ما فعلته شركة سامسونج.

إعداد :حيدر العزاوي

العزوف عن القراءة والتثقيف

يعاني المجتمع الشبابي في السنوات الاخيرة من عزوف نسبة كبيرة من الشباب عن القراءة والتثقيف مما انعكس سلباً على مجريات الواقع لما لدور الشباب من أهمية كبيرة في المجتمع باعتبارهم نواته الاساسية ومستقبله الواعد. يسلط هذا التحقيق الضوء على المسببات الحقيقية التي أدت الى عزوف الشباب عن القراءة والاطلاع وتثقيف الذات.



تقصير واهمال ملحوظ من جهات مسؤولة هذا ما تحدثت به الاستاذة التربوية حوراء الشمري لتضيف قائلة: ان المؤسسات التربوية بكافة مراحلها اضافة الى المؤسسات الحكومية المعنية بهذا الشأن تلعب دوراً سلبياً في هذا المجال، حيث انها لا تحفز الطلبة الدارسين وتوعيهم حول ضرورة التثقيف والقراءة وذلك من خلال اهمالها المكتبات العامة وعدم اقامة المهرجات التثقيفية الخاصة بالقراءة وما شابهها من مواضيع من الممكن ان تساهم في رفد الشباب بما يحتاجونه من معارف تساهم في تثقيفهم.

ملهيات حياتية كثيرة لعبت دوراً سلبياً في هذا المجال هذا ما تحدث به لنا الباحث الاجتماعي الاستاذ بركات الامارة حيث اوضح لمجلتنا قائلاً: بفضل التطور التكنلوجي الهائل اصبحت اليوم الملهيات الحياتية كثيرة جداً للشباب مما يصعب اقناع الشاب باستقطاع وقت مخصص لغرض القراءة، بالرغم من توفر جميع امكانات التثقيف داخل هذه الوسائل المتطورة لكن للأسف الشديد لا يتم استثمارها لهذا الشأن وانما لدواعي اخرى اقل نفعاً.

ومن جهته عبر الشاب محمد أسعد عن رأيه بالقول: لا مميزات للقارئ او المثقف في هذا المجتمع حيث ان الجميع سواسية فلا مؤسسات تحتضننا ولا جهات حكومية او غيرها مهتمة بهذا الشأن، فالمتعلم والجاهل فرصهم متساوية؛ لأن الفرص في الاساس معدومة، وهذا بالتأكيد ما هو الا حافز سلبي يحول دون التطوير الذاتي للشباب.





إعداد :حيدر العزاوي

العائدون الى رحاب الرحمن

يمر العديد من المؤمنين بأوقات تجعل منهم اشخاصاً آخرين غير الذين نعرفهم اطلاقاً؛ بسبب ظروف نفسية واجتماعية مختلفة تجعلهم يقصرون في واجباتهم تجاه الله سبحانه لمدة من الزمن وبعد انقضاء وقت قد يمتد من ايام الى سنوات، نراهم وقد عاودوا نشاطهم المعتاد والطبيعي، وهناك فئة من الناس

نراهم يوجهون اللوم والتجريح لأولئك العائدين الى رحاب الرحمن، من خلال اتهامهم بالتقصير والكفر والعدول عن تعليمات الله سبحانه وتعالى، لكن الله سبحانه وتعالى غفور رحيم، يعفو عن المخطئين ويغفر ذنوب المذنبين ويتجاوز عن تقصير المقصرين ويتقبل توبة التائبين المخلصين العائدين الى رحاب رحمته، فكلما غفلنا او قصرنا فلا بد لنا من العودة الى رحاب الرحمن يوماً.

وعلى الانسان ان يجعل العفو والتسامح من اخلاقه، وان يتقبل العائد الطالب للعفو بروح متسامية فكلنا بشر يمكن ان نخطئ ونصيب (وخير الخطائين التوابون).



الرواية

أسلوب ادبي قديم يعتمد في أسلوب طرحه على كتابة نثرية طويلة يصف من خلالها الكاتب (الروائي) مجموعة من الاحداث والشخصيات بأدق تفاصيلها، وبعبارة اخرى يمكن ان نعرف الرواية بأنها عبارة عن قصة طويلة ومتشعبة الشخصيات والتفاصيل. الرواية كما القصة تعتمد في اسلوب طرحها على مقومات فنية اساسية، تبدأ بالمقدمة والتي يسعى من خلالها (الروائي) جاهداً الى تعريف القارئ بالشخصيات الاساسية مع بيان نقاط القوة والضعف لديهم، اضافة الى طريقة سير الاحداث وطبيعتها، ثم تأتي بعدها مرحلة العرض التي يتناول من خلالها الكاتب العقدة والتحديات التي تواجه الشخصيات وصولاً للخاتمة وايجاد الحلول التي تحتاجها الشخصيات لتجاوز الازمة الراهنة.

مع حلول بركات الشهر الفضيل
جمعية كشافة الكفيل تطلق مبادرة (عطاء الكف)

دأبت جمعية كشافة الكفيل على مواكبة المناسبات الدينية من خلال نشاطاتها الكثيرة التي تتزامن مع تلك المناسبات، وخلال شهر الرحمة شهر رمضان المبارك أطلقت الجمعية برنامجا كشفيا ينسجم مع بركات الشهر الفضيل حيث جاء موسوما باسم (عطاء الكف) تيمنا بعطاء وجود مولانا أبي الفضل العباس (عليه السلام)، وقد تضمن البرنامج فقرات ثقافية وتوعوية وترفيهية كثيرة شملت شريحة من الايتام وفاقدي الرعاية الاسرية والذي بلغ عددهم ٢٠٠ يتيم، ومن البرامج والنشاطات التي تضمنها البرنامج :

ـــ استضافة ٢٠٠ طفل من شريحة الأيتام وفاقدي الرعاية الأسرية بالتنسيق مع المؤسسات الخيرية وزجهم







في نشاطات الجمعية المقامة في هذا الشهر الفضيل، بمساهمة من عناصر جمعية كشافة الكفيل ومجموعة من طلبة مدارس العميد ومجموعة من أبناء منتسبي العتبة العباسية المقدسة، وأول فقرات البرنامج تجهيز المشاركين بكسوة العيد.

ــ عمل ورش ومحاضرات دينية وتربوية وثقافية للمستفيدين من هذا البرنامج اشتملت على دورات وورش لشرح المفاهيم الضرورية لهذه الفئة في الفقه والعقائد والاخلاق وكذلك في التنمية البشرية من أجل تنمية الروح الإيمانية في قلوب الفتية.

ــ اقامة بطولة كروية شارك فيها عدد من الفرق الناشئة في محافظة كربلاء المقدسة وانتهت بفوز فريق الاحصاء ليحصد لقب البطولة للعام ٢٠٢٢م.

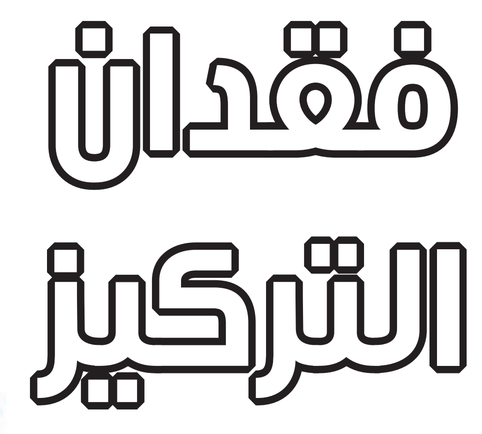
ــ اقامة عروض مسرحية ترفيهية وتثقيفية لرسم الابتسامة ونشر الفرح في قلوب الايتام وكذلك لإيصال الرسائل التربوية اليهم من خلال هذه الاعمال الفنية.

ــ وكذلك تضمن البرنامج نشاطات فكرية ورياضية متنوعة، هدفها الترفيه عن هذه الشريحة من الايتام وفي نفس الوقت تحفيز اذهانهم وتطوير مهاراتهم الفكرية والبدنية. كما أكد القائد الكشفي يونس عاشور على دعم المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة السيد احمد الصافي (دام عزه) الدائم وتوجيهاته المستمرة وحرصه على أن يظل الشاب العراقي في الطليعة إشراقاً وقيمة وإنجازاً. علما أن هناك اجتماعات أخرى لباقي المفوضيات واللجان العاملة في جمعية كشافة الكفيل لغرض شرح الخطة السنوية وتوزيع المهام والادوار على المفوضيات والتأكيد على الممارسات المتبعة فيما يتعلق بتعزيز حضور الجمعية داخل العراق.



إعداد :حيدر العزاوي

فقدان التركيز



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ادعى عبد الرحمن وابلغ من العمر ١٧ عامًا تتلخص مشكلتي بـ(عدم التركيز) والتي في الحقيقة قد أثرت كثيراً على تفاصيل حياتي اليومية فيا حبذا لو انكم تستطيعون مساعدتي بهذا الشأن ولكم مني خالص الشكر.



مجلة حيدرة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته صديقنا العزيز، نشكر طرحك القيم لمشكلتك ونسأل الله ان نكون عند حسن ظنك ان شاء الله، مشكلة فقدان التركيز مشكلة وقتية يعاني منها العديد من الناس خلال فترات محددة وضمن ظروف معينة ولكنها ستزول بإذن الله بعد انتهاء المؤثرات التي تتسبب بذلك، لكن يجب ان نعلم ان الامور المسببة لذلك منها ما هو نفسي يتأثر بالحالة النفسية للأفراد ومنها ما هو فسلجي وعضوي يتعلق بالعناصر كنقص الفيتامينات وبعض الانزيمات الاخرى.

سنوصيك ببعض الحلول التي من المؤمل ان تكون ذات فائدة مرجوة وهي كالاتي:

ــ اضطرابات النوم المختلفة والسهر المتواصل يؤدي الى ذلك لذا من الضروري التعود على النوم المبكر والانتظام به.

ــ النظام الغذائي المنتظم والمتكامل يؤدي الى الحصول على تركيز ذهني مثالي.

ــ الضغوطات النفسية والمشاكل المختلفة التي تأخذ حيزاً كبيراً من تفكيرنا فمن الضروري الابتعاد عن كل ما يكدر انفسنا.

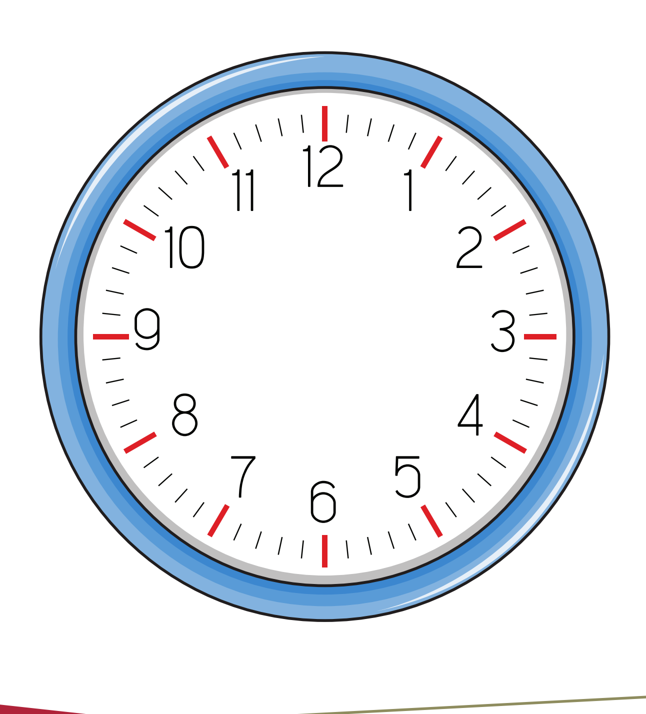
ــ ممارسة الرياضة البدنية والذهنية امر ضروري للحصول على اعلى نسب من التركيز.

ــ من الضروري الاعتماد على فحوصات طبية دورية تبين لنا مقدار الانزيمات والفيتامينات لغرض معالجتها في حال وجود خلل.



اعداد : لبيب السعدي

الساعة



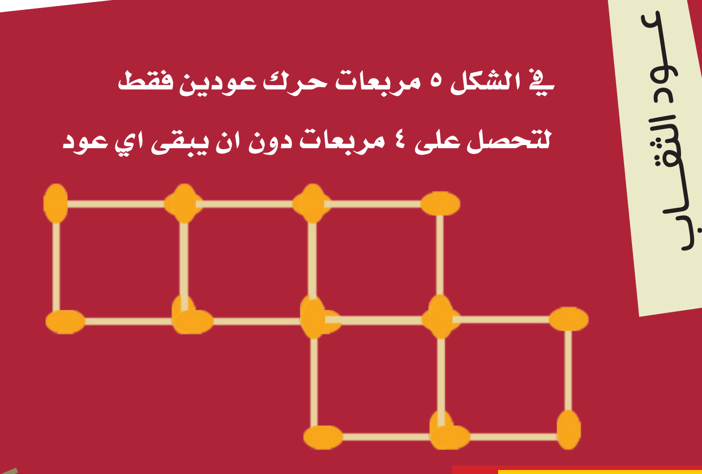
ارسم خطين مستقيمين يقسمان
الساعة الى ثلاثة اجزاء
بحيث تكون الاجزاء الثلاثة
لها نفس مجموع الارقام

تقسيم الاشكال

قسم الشكل السداسي
الى ٨ قطع متساويه

عـــود الثقـــاب

في الشكل ٥ مربعات حرك عودين فقط
لتحصل على ٤ مربعات دون ان يبقى اي عود



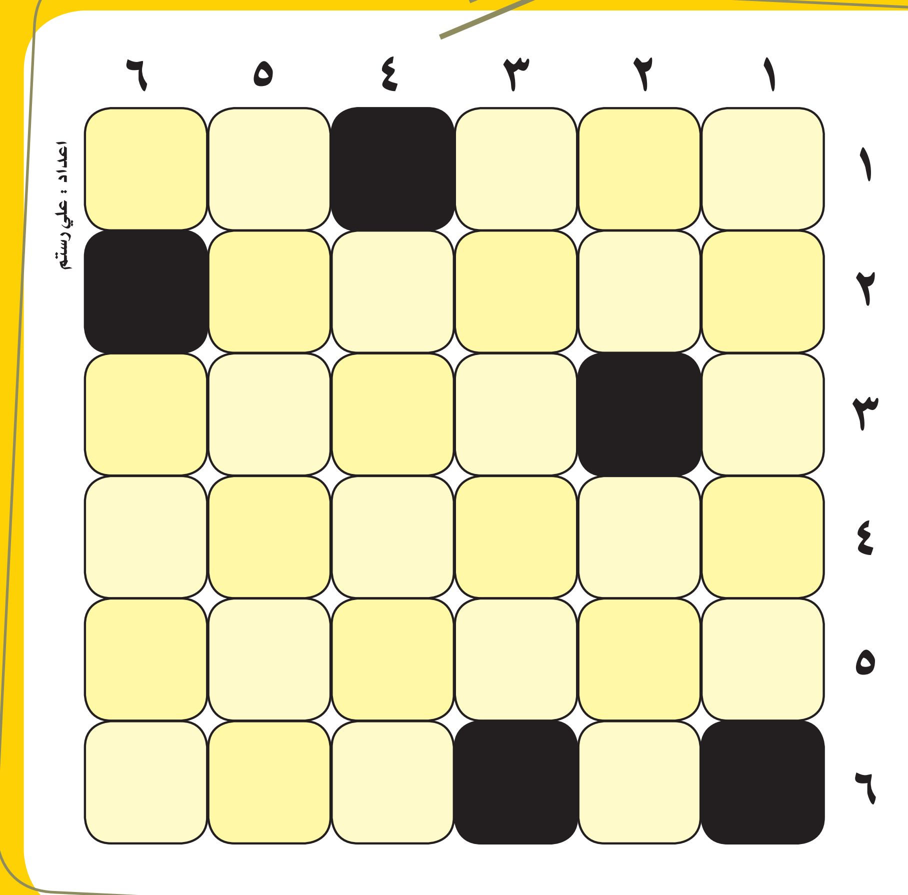
الكلمات المتقاطعة

أفقي

١- بعد شهر رمضان / جبل.
٢-من الحمضيات .
٣-اسم علم مؤنث.
٤- في الوجه بال التعريف.
٥-الخبز الذي يتكسر بسرعة.
٦- رقود.

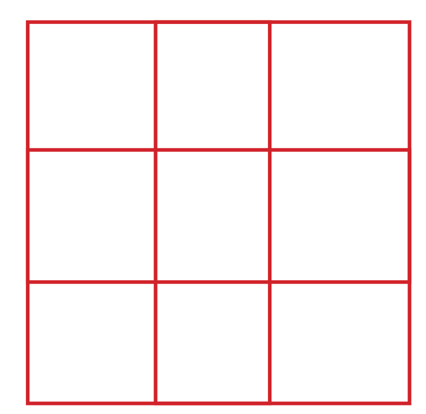
عمودي

١-فقهاء .
٢- متشابهان / ضجر (معكوسة).
٣-تنهمر عند حزني.
٤- جمع وادي.
٥- تبادلوا الدور.
٦- نحتاجه عند الجلوس (معكوسة).

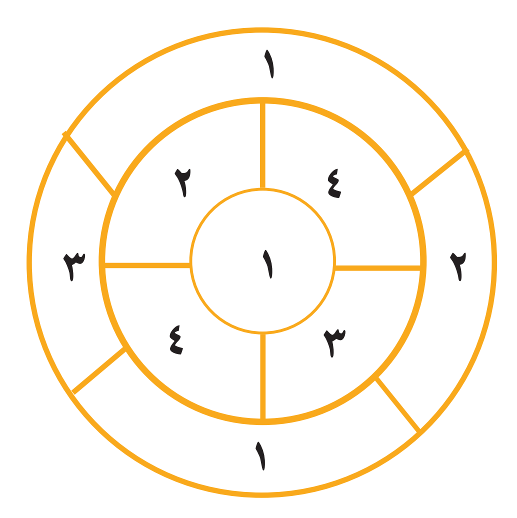


حل العدد السابق

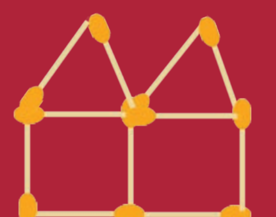
الحل: ١٤ مربع / ٩ مربعات صغيرة
و٤ مربعات متوسطة والمربع الكبير



الحل: احد الحلول الممكنة



الحل:





تنص المادة ٤٨٩ من قانون العقوبات العراقي المرقم ١١١ لسنة ١٩٦٩م على ما يلي : –

يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على شهر او بغرامة لا تزيد على عشرين دينارا، من نزع علامة او اكثر من علامات المرور الموضوعة في الطرق العامة او على الابنية او العلامات الموضوعة لتعيين المسافات او الارشاد الى المدن او الطرق او غيرها من المحلات العامة او شوهها او غير محل اتجاهها.

التوضيح: إنه لا يجوز لأي شخص أن يزيل علامات المرور أو الاشارات الارشادية التي توضع للدلالة على الأبنية أو الارشاد للطرق أو ما شابه، ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للحبس أو الغرامة.